

APRĪLIS

“Būsim mundri!”

7.aprīlis – Pasaules Veselības diena

1. Agafoničevs, Vladimirs. Dzīvniekterapija : mūsu zāles - ūsas, ķepas un aste / Vladimirs Agafoničevs ; no krievu val. tulk. Ingrida Kuzņecova. - Rīga : Tapals, 2008. - 242, [5] lpp. : il. ; 23 cm.  
ISBN 9789984796482.  
Zooloģija, medicīniskā. Tautas medicīna. Mīļdzīvnieki. Suņi. Kaķi. Zirgi. Delfīni. Putni.  
Dzīvnieki. Fizioterapija.
2. Augi un veselība / [sast. A. Ābelītis]. - Rīga : Avots, 1997. - 426, [5] lpp. : il. - Alf. rād. latv., latīņu val.: 413.-427. lpp.  
Sarurs: Drogu ievākšana ; Drogu žāvēšana un uzglabāšana ; Drogu lietošana mājas apstākļos ; Ārstniecības augi ; Ārstniecības augi veselīgam uzturam ; Tējas.  
ISBN 5401010192.  
Ārstniecības augi. Tautas medicīna.
3. Batņa, Vera. Pasaule smiltīs : smilšu spēles terapija / Vera Batņa ; red. Marija Kugele ; lit. red. Rita Cimdiņa ; no krievu val. tulk.: Inese Ābola, Madara Junga ; Lindes fon Keizerlinkas priekšv. - Rīga : RaKa, 2011 (Izdevniecība RaKa). - 291 lpp. : il. (arī krās.), ģīm., tab. ; 23 cm. - Bibliogr.: 227.-230. lpp. - Tulk. no izd.: Мiры на песке. Песочная терапия.  
ISBN 9789984461533.  
Smilšu spēle. Dvēseles un miesas terapijas.
4. Bebrīšs, Visvaldis. Kā novērst spriedzi sevī : Visvalža pasakas / Visvaldis Bebrīšs. - Rīga : Jumava, 2008. - 60, [2] lpp. : il., portr. ; 22 cm.  
ISBN 9789984386010.  
Kustību terapija. Psihoterapija.
5. Dzīvo vesels : droši līdzekļi pret 90 izplatītām slimībām / no angļu valodas tulkojuši: Mārtiņš Karelis, Arita Piķe, Kristaps Šoriņš ; atbildīgā redaktore Anna Pavlovskā ; literārā redaktore Anda Lase ; Reader's Digest Association ; Ingus Feldmaņa vāka grafiskais noformējums. - [Rīga] : Jumava ; [Liepāja] : Liegra, 2013. - 352 lpp. : il., tab. ; 27 cm. - (Reader's digest). - Alf. rādītājs: 340.-352. lpp. - Oriģ. nos.: Disease free. - Izdevējziņas precizētas ISBN aģentūrā.  
ISBN 9789934820175.  
Medicīna - Populāri zinātniskā literatūra. Medicīna - Populāri zinātniskā literatūra. Iesniegt
6. Eglīte, Ina. Pirts draugu grāmata : sarunas, pārdomas, pieredze / Ina Eglīte ; māksl. Aivars Sprūdžs. - Rīga : Madris, [2004]. - 182, [1] lpp. : il.  
ISBN 9984316726.  
Veselīgs dzīvesveids. Pirtis.
7. Cebrofa, Karina. Joga mātēm un bērniem / Karina Cebrofa, Pēteris Cebrofs. - Rīga : Zvaigzne, 1981. - 125 lpp. : il. ; 22 cm.  
Joga. Kustību terapija. Sporta medicīna.
8. Grēgers, Maikls. Kā nedomāt no... : būt veselam un dzīvot ilgi / Maikls Grēgers, Džīns Stouns ; redaktore Ilze Vācere ; tulkojums latviešu valodā: Ita Ankorīna, Marta Ābele. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2020]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2020. - 576 lpp. : ilustrācijas ; 24 cm. - Bibliogrāfija piezīmēs: [435.] - 562. lpp. . - Alfabētiskais rādītājs: [563.] - 576. lpp. - Teksts latviešu valodā, tulkots no angļu valodas.  
ISBN 9789934091278.  
Uztura mācība. Diētas terapija. Pašārstēšanās.

9. Ibrahimova, Valentīna. Punktu masāža / Valentīna Ibrahimova ; no kr. val. tulk. Janīna Danusēviča, Dzidra Karisa, Kristīne Stalte ; aut. priekšv., pēcv. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2012]. - 276, [3] lpp. : il. - Grāmatas teksts un ilustrācijas sagatavotas pēc 1989.gada izdevuma.  
ISBN 9789934023248.  
Masāžas terapija. Akupresūra. Medicīna, austrumu.
10. Jaružnijs, Nikolajs, 1950-. Ritmiskā vingrošana / N. Jaružnijs, U. Švinks ; Maijas Brīvlaukas zīmējumi. - Rīga : Avots, 1990. - 109, [2] lpp. : il.  
ISBN 5101002769.  
Vingrošana.
11. Kancāns, Jānis. Skriešana veselībai / J. Kancāns. - Rīga : Zinātne, 1989. - 101 lpp. - (Veselības bibliotēka).  
ISBN 5796605038.  
Skriešana. Veselīgs dzīvesveids.
12. Lielā pirts grāmata / sast. Lolita Pavāre ; māksl. Aija Dauvarte. - [Rīga] : Aplis, [2003]. - 255 lpp. : il.  
ISBN 9984101495.  
Pirtis.
13. Noriss, Kristofers M. Skaistumam, vingrumam, veselībai / Kristofers M. Noriss ; no angļu valodas tulkojusi Dzintra Kalniņa. - 2. izdevums. - Rīga : Avots, [2020]. - 120, [1] lpp. : ilustrācijas, tabulas ; 22 cm.  
Saturā: Kā darbojas mugurkauls ; Rumpja muskuļi ; Vēdera muskulatūras treniņu pamatjēdzieni ; Stāja ; Diēta un treniņš ; Vienkārši vingrojumi vēdera muskulatūras stiprināšanai ; Vingrojumu bīstamība ; Vēdera muskulatūras trenēšana sportā ; Treniņš mūzikas pavadībā ; Vingrojumi ūdenī.  
ISBN 9789934590184.  
Vingrojumi. Vingrošana. Mugura - Slimības. Vēders - Muskuļi.
14. Ozola, Elizabete. Krāsu terapija / Elizabete Ozola. - [Rīga] : Jumava, [2004]. - 189, [1] lpp. : il. - (Veselības bibliotēka). - Bibliogr.: 189.-[190.] lpp.  
ISBN 998405778X.  
Mākslas terapija. Alternatīvā medicīna. Krāsas. Krāsu simbolika.
15. Ozoliņa Nucho, Aina. Māksla un pašatklāsmē : mākslas terapijas nozīme veselības saglabāšanā un atgūšanā / Aina Ozoliņa Nucho, Māra Vidnere. - [Rīga] : AGB, [1999]. - 223 lpp. : il., tab. - Psiholoģ. term. skaidrojumi: 205.-209. lpp. . - Bibliogr.: 210.-221. lpp.  
ISBN 9984928888.  
Alternatīvā medicīna. Iztēle. Mākslas terapija. Psihoterapija.
16. Ozoliņa Nucho, Aina. Mākslas terapija: psihokibernētiskais modelis / Aina Ozoliņa Nucho, Māra Vidnere ; redaktore Rita Cimdiņa. - Rīga : RaKa, 2011 (Izdevniecība RaKa tipogrāfija). - 241 lpp. : il., tab. ; 23 cm. - Bibliogr.: 229.-241. lpp.  
ISBN 9789984461601.  
Mākslas terapija.
17. Pakalns, Dailonis. Ārstniecības augi / D. Pakalns ; A. Ēmaņa krāsu foto. - Rīga : Avots, 1992. - 173, [2] lpp., [8] lpp. il. : krās. il. - Bibliogr.: 158.lpp. . - Alf. rād.: 159.-[174.] lpp.  
ISBN 5401006861.  
Ārstniecības augi. Botānika, medicīniskā.
18. Praisa, Šērlija. Praktiskā aromterapija : [kā lietot ēteriskās eļļas veselības un enerģijas atjaunošanai] / Šērlija Praisa ; no angļu val. tulk. Margita Markevica. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2003]. - 220 lpp. : il.  
ISBN 9984227456.  
Aromāterapija.

19. Rovnijs, M. Spēles brīviem brīžiem / M. Rovnijs ; no slovaku valodas tulkojis Vinifreds Kraučis. - Rīga : Zvaigzne, 1986. - 132, [3] lpp.  
Spēles. Brīvais laiks. Izklaide. Basketbols. Futbols. Handbols. Hokejs. Teniss. Volejbols. Lapta. Gorodki. Ķegļi.
20. Rožkalne, Regīna. Aptieka augļu dārzā : augļi-veselībai un priekam / Regīna Rožkalne ; autores ievads. - [Rīga] : Pētergailis, [2002]. - 178, [1] lpp. : il. - (Augļi-veselībai un priekam). - Bibliogr.: 176. lpp.  
ISBN 9984330001.  
Ārstniecības augi. Tautas medicīna. Augļi. Ogas. Vitamīni.
21. Rožkalne, Regīna. Aptieka sakņu dārzā : dārzeni-veselībai un skaistumam / Regīna Rožkalne ; autores ievads. - [Rīga] : Pētergailis, [2003]. - 190, [1] lpp. : il. - (Dārzeni-veselībai un skaistumam). - Bibliogr.: 183. lpp.  
ISBN 9984330338.  
Dārzeni. Veselīgs dzīvesveids. Tautas medicīna.
22. Rožkalne, Regīna. Augu dziedinošais spēks / Regīna Rožkalne ; red. Inese Bondare ; māksl. Normunds Pucis ; fotogr. Anita Rožkalne. - Rīga : Pētergailis, [2009]. - 188, [1] lpp. : il. - (Savaļas augu mājas aptieciņa). - Bibliogr.: 182. lpp. . - Slimību alf. rād.: 183.-187. lpp. - R. Rožkalnes grāmata sniedz atbildes uz jautājumiem, kā ievākt augus un pagatavot ārstniecības augu preparātus, kādas ārstnieciskās īpašības piemīt augiem, kā slimību profilaksē un ārstēšanā lietot augus, kā augus izmantot kosmētikā, kulinārijā un citur. Grāmatā atradīsiet padomus, kā slimību profilaksei un ārstēšanai izmantot dažādus mājās atrodamus līdzekļus, piemēram, vārāmo sāli, pārtikas sodu, garšvielas. Jūsu interesi saistīs arī veselības horoskops.  
ISBN 9789984332734. . - ISBN 9984332734.  
Ārstniecības augi. Tautas medicīna. Horoskopi. Botānika, medicīniskā.
23. Rožkalne, Regīna. Gremošanas orgānu slimību profilakse / Regīna Rožkalne ; red. Anita Rožkalne. - [Rīga] : Pētergailis, [2005]. - 210, [1] lpp. : il. - (Ceļš uz atveseļošanu). - Bibliogr.: [189.]lpp. . - Ārstniecības augu attēli: 193.-[207.]lpp.  
ISBN 9984331199.  
Gastroenteroloģija. Gremošanas orgāni - Slimības.
24. Rožkalne, Regīna. Koki - veselības un enerģijas avots : koki - veselībai un skaistumam / Regīna Rožkalne ; red. Anita Rožkalne ; māksl. Normunds Pucis. - Rīga : Pētergailis, 2006 (Preses nams). - 241, [1] lpp. : il. ; 24 cm. - Bibliogr.: 232.lpp. . - Slimības, kuru ārstēšanai grāmatā sniegtas receptes: 233.-238.lpp. - R. Rožkalnes grāmatā izlasīsiet par kokiem un krūmiem, kuri aug savvaļā gan mežos, gan mūsu mājokļu tuvumā, un par dažiem dekoratīvajiem krūmiem, ko cilvēks izmanto mājokļa apkārtnes izdaiļošanā un labiekārtošanā. Īsumā sniegts augu botāniskais apraksts, ziņas par to ķīmisko sastāvu, iedarbību un lietošanu slimību profilaksei un ārstēšanai. Receptes ir vienkāršas, un ārstniecības līdzekļus var pagatavot mājas apstākļos.  
ISBN 9984331652.  
Koki. Tautas medicīna.
25. Rožkalne, Regīna. Sirds un asinsvadu slimību profilakse / Regīna Rožkalne ; red. Anita Rožkalne. - [Rīga] : Pētergailis, [2004]. - 209, [1] lpp. : il. - (Ceļš uz atveseļošanu). - Bibliogr.: [208.]lpp. . - Ārstniecības augu attēli un to iedarbības īss raksturojums: [169.]-207.lpp.  
ISBN 9984330591.  
Kardiovaskulārā sistēma - Slimību profilakse.
26. Rožkalne, Regīna. Veselības rokasgrāmata : kā pazīt slimības un kā tās ārstēt ar augu palīdzību / Regīna Rožkalne. - Atjaunots un papild. izd. - [Rīga] : Pētergailis, 2008. - 493 lpp. : il. - Izmantotā lit.: 484. lpp.  
ISBN 9789984332444.  
Dziedniecība. Tautas medicīna. Botānika, medicīniskā. Ārstniecības augi.
27. Rubine, Helēna. Ārstniecības augi : ieteikumi ārstniecības augu vākšanā un lietošanā / Helēna Rubine, Vija Eniņa. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2004. - 343, [1] lpp. : il. - Bibliogr.: 332.-333. lpp.  
ISBN 9984362183.  
Ārstniecības augi. Tautas medicīna.

28. Šternberga, Ance Anna. Topi vesels : kā atlabt, kad ārsti sola visjaunāko / Ance Anna Šternberga ; il. Liene Šternberga ; Gundegas Kalendras vāka dizains ; red. Ilze Antēna. - Rīga : The White book, [2014]. - 192 lpp. : il.  
ISBN 9789934516221.  
Medicīna. Alternatīvā medicīna. Uzturs un barošanas. Pārtikas izvēle.
29. Teilore, Nadīna. Zaļā tēja / Nadīna Teilore ; no angļu val. tulk. Signe Baudere. - Rīga : Kontinents, [2004]. - 190, [1] lpp. - Skaidrojošā vārdnīca: 177.-182.lpp. . - Bibliogr.: 184.-[191.] lpp.  
ISBN 998427067X.  
Zaļā tēja.
30. Vilde, P.E. Latviešu ārste : jeb īsa mācība no tām Vājībām un no šās Zemes Zālēm, ar kurām Cilvēkus un Lopus var ārstēt un izzālot / P.E.Vilde ; Jākoba Langes 1768.gada tulkojuma teksts ; pēcv. aut. Arnis Vīksna, Kornēlija Pokrotniece. - Rīga : Zvaigzne, 1991. - 253, [1] lpp. : il., faks. - (Latvijas senākie vēstures un kultūras avoti). - Kopsav. vācu, krievu. - Teksts paral. vecajā un jaunajā drukā.  
ISBN 5405003840.  
Tautas medicīna. Medicīna - Vēsture.
31. Vilemsons, T. Gribu mācīties peldēt / T. Vilemsons. - Rīga : Avots, 1986. - 105, [2] lpp. : il.  
Peldēšana.
32. Zaļā aptieka / sast. Dagmāra Brutāne, Irina Miške, Gaļina Rjazanceva. - [Rīga] : Nordik, 2002. - 186, [4] lpp. : il. - Bibliogr.: [189.-190.] lpp.  
ISBN 9984675777.  
Ārstniecības augi. Tautas medicīna. Pirtis. Skaistumkopšana.
33. Zauters, Ulijs. Skrituļslidošana : aprīkojums, braukšanas tehnika un prakse / Ulijs Zauters ; no vācu valodas tulkojis U. Sīlis. - Rīga : Jumava, 1999. - 88 lpp. : il.  
ISBN 9984052192.  
Sports.
- \*\*\*\*\*
34. Krastiņa, Antra, Sāls – vajadzīgs un dziedniecisks : [par sāls lietošanu tautas medicīnā] / Antra Krastiņa. Praktiskais Latvietis, Nr. 7 (2023, 13./19. februāris), 34.-35. lpp. Tas pats tiešsaistes žurnālā "Praktiskais Latvietis" Nr. 7 (2023, 13./19. februāris), 34.-35. lp. ISSN 1407-3358.  
<https://articleid.news.lv/7367163>
35. Leščinska, Marija, Cik gara ir laba pastaiga? : [par veselīgu pastaigu garumu] / Marija Leskavniece ; tekstā stāsta centra "Fizio māja" fizioterapeite Īrisa Vidauska, televīzijas raidījuma "Māmiņu klubs" vadītāja, satura veidotāja Kristīne Beitika. Ir, # 14 (2022, 7./13. aprīlis), 52.-53. lpp. Tas pats tiešsaistes žurnālā "Ir" # 14 (2022, 7./13. aprīlis), 52.-53. lp. ISSN 1691-6166.  
<https://ir.lv/zurnaals/622/>
36. Meiere, Agnese, Dziedinošā dziedāšana : [par dziedāšanu kā noderīgu treniņu visam ķermenim] / Agnese Meiere ; tekstā stāsta Latvijas Universitātes docente un Mūzikas terapijas programmas vadītāja, jauktā kora "Lauma" diriģente Mirdza Paipere. Ir, # 1 (2023, 5./11. janvāris), 48.-49. lpp. Tas pats tiešsaistes žurnālā "Ir" # 1 (2023, 5./11. janvāris), 48.-49. lp. ISSN 1691-6166.  
<https://ir.lv/zurnaals/661/>
37. Tiļļa, Andris, Suns terapeits : [par dzīvnieku asistēto terapiju] / Andris Tiļļa ; tekstā stāsta Valmieras privātpamatskolas "Zaļā skola" kinisterapeita asistente Ligija Frišfelde. 36,6°C, Nr.9 (2019, 3./23.maijs), 28.-30.lpp. : ģīm. ISSN 1691-1245

38. Vēvers, Jānis Vēss ūdens palīdz domāt skaidrāk : [par peldēšanos vēsā vai aukstā ūdenī] / Jānis Vēvers. SestDiena, (2023, 17./23. februāris), 40. lpp. Tas pats tiešsaistes žurnālā "SestDiena" (2023, 17./23. februāris), 40. lp. ISSN 1407-1312.  
<https://dom.lndb.lv/data/obj/1064835.html>
39. Ārstniecības augu tējas organisma attīrīšanai un mundrumam // Medicine.lv [Elektroniskais resurss]. – Tiešsaistes pakalpojums. – Nos. no tīmekļa lappuses. – [Rīga] : Medicine.lv, SIA "Latvijas Tālrūnis", 2023. – Pieejas veids. – tīmeklis [WWW.URL: https://medicine.lv/raksti/zalu-teja](https://medicine.lv/raksti/zalu-teja)
40. Smaržas mundrumam, pret iesnām, labam miegam. Trīs receptes // Santa.lv [Elektroniskais resurss]. – Tiešsaistes pakalpojums. – Nos. no tīmekļa lappuses – (2021, 8.oktobris). – [Rīga] : SIA "Žurnāls Santa", 2022. – Pieejas veids: tīmeklis [WWW.URL: https://www.santa.lv/raksts/ievasveseliba/smarzas-mundrumam-pret-iesnam-labam-miegam.-tris-receptes-44723/](https://www.santa.lv/raksts/ievasveseliba/smarzas-mundrumam-pret-iesnam-labam-miegam.-tris-receptes-44723/)
41. Mundrumam, garšas kārpiņām un veselībai // Latvijas aptieka [Elektroniskais resurss]. – Tiešsaistes pakalpojums. – Nos. no tīmekļa lappuses. – [Rīga] : SIA Latvijas aptieka, [b.g.]. – Pieejas veids. – tīmeklis [WWW.URL: https://latvijasaptiekas.lv/publikacija/raksts/mundrumam-garsas-karpinam-un-veselibai](https://latvijasaptiekas.lv/publikacija/raksts/mundrumam-garsas-karpinam-un-veselibai)
42. C vitamīna trūkums organismā, simptomi un labākie vitamīna avoti // Maniveselibasdati.lv. – Tiešsaistes pakalpojums. – Nos. no tīmekļa lappuses. – Rīga : Future Medicine Group, 2023. – Pieejas veids: tīmeklis [WWW.URL: https://www.maniveselibasdati.lv/c-vitamina-trukums-organisma-simptomi-un-labakie-vitamina-avoti/](https://www.maniveselibasdati.lv/c-vitamina-trukums-organisma-simptomi-un-labakie-vitamina-avoti/)
43. 75 Health for All : World Health Day // World Health Organization [Elektroniskais resurss] – Tiešsaistes pakalpojums. – Nos. no tīmekļa lappuses. – [b.v.] : World Health Organization, 2023. – Pieejas veids" tīmeklis [WWW.URL: https://www.who.int/campaigns/world-health-day](https://www.who.int/campaigns/world-health-day)